

STEVEN - FOCUS CLASS Dal 10/06/2019 Al 01/09/2019

	11.00 (15')	11.30 (30')	13.15 (45')	14.00 (15')	16.15 (30')	17.30 (30')	18.15 (30')	18.45 (15')	19.15 (30')	19.45 (15')
LUN	ADD	PANCAFIT*	FUNZIONALE E STRETCHING	ADD			FUNZIONALE	ADD		ADD
MAR	ADD		FUNZIONALE E STRETCHING				18.00 PANCAFIT*	18.30 PANCAFIT* (30')		ADD
MER	ADD		FUNZIONALE E STRETCHING	ADD			FUNZIONALE	ADD	FUNZIONALE	ADD
GIO	ADD		FUNZIONALE E STRETCHING				18.00 PANCAFIT*	18.30 PANCAFIT* (30')		ADD
VEN	ADD	PANCAFIT*	FUNZIONALE E STRETCHING	ADD	PANCAFIT*	FUNZIONALE				ADD

*LE FOCUS CLASS DI PANCAFIT VENGONO SVOLTE IN SALA DOLCE AL PIANO SUPERIORE
 **VIENE SVOLTA AL PIANO SUPERIORE NELL'AREA PERSONAL TRAINER (10 POSTI DISPONIBILI)

BENEFICI

ADDOMINALI: Tonifica l'addome, migliora la postura, limita il carico sulla schiena.

PANCAFIT: Riduce le tensioni muscolari e ne migliora l'elasticità, previene il mal di schiena.

TRX: allenamento total body utilizzando il trx

FUNZIONALE: circuito di esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi

PER OFFRIRE UN MIGLIOR SERVIZIO LE FOCUS POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI IN QUALSIASI MOMENTO A DISCREZIONE DELLA DIREZIONE